

Pescado al Horno Fácil, con Salsa de Espinaca y Albahaca & Manzanas en Especias

Cook time: 45 minutes

Makes: 4 Porciones

Comidas clásicas reconfortantes y caseras con un toque moderno, como estos palitos de pescado fácil de preparar y manzanas en especias, agrardarán el paladar de cualquier joven quisquilloso.

Ingredients



Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	440	
Total Fat	10 g	15%
Protein	33 g	
Carbohydrates	58 g	19%
Dietary Fiber	6 g	24%
Saturated Fat	2 g	10%
Sodium	240 mg	10%

MyPlate Food Groups

Fruits	1 1/2 cups
Vegetables	1/4 cup
Grains	1 1/2 ounces
Protein Foods	3 1/2 ounces
Dairy	1/4 cup

1 cup espinaca picada, descongelada y escurrida

1/2 cup albahaca fresca picada

1 clove ajo

3/4 cup yogur sin grasa

2 tablespoons vinagre

2 teaspoons miel

Para los palitos de pescado:

aceite antiadherente en aerosol

1 pound abadejo congelado, u otros pescados blancos, como el eglefino o bacalao (parcialmente descongelado)

1/2 cup harina

2 claras de huevo, batidas

3/4 cup migas de pan de trigo integral

2 tablespoons queso Parmesano rallado

1/8 cup pimienta negra molida

Para las manzanas sazonadas:

3 manzanas

1/2 cup pasas

1/4 cup nueces pacanas picadas

1/2 teaspoon canela

2 teaspoons mantequilla

Directions

1. Coloque la rejilla en el centro del horno y caliéntelo a 450 ° F. Rocíe la bandeja para hornear con aceite antiadherente en aerosol.
2. Para hacer la salsa, coloque todos los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos; mezcle o procese hasta que queden suaves.
3. Corte el pescado abadejo en tiras de 1 pulgada de ancho (es más fácil cuando el pez está parcialmente descongelado) y colóquelo en la bandeja preparada para hornear.
4. Mezcle los ingredientes para empanar (migas de pan, queso parmesano y pimienta) en un recipiente no muy hondo o molde de pastel; coloque la harina y claras de huevo en platos separados.
5. Sumerja los palitos de pescado en la harina, luego en las claras de huevo, luego en la mezcla de empanar, asegúrese que sea una capa uniforme.

6. Regrese los palitos de pescado ya revestidos a la bandeja para hornear, esparciéndolos uniformemente. Cocine el pescado hasta que este a 145 ° F, confirme la temperatura con un termómetro para alimentos, alrededor de unos 10 a 12 minutos, deberán de estar dorados, voltéelos según sea necesario.

7. Mientras se hornean los palitos de pescado, corte las manzanas en cuartos y sáqueles el centro; córtelas en rodajas más pequeñas (aproximadamente 12 por manzana).

8. Mezcle las rodajas de manzana con las pasas, nueces y canela.

9. Caliente la mantequilla en una sartén mediana. Añada la mezcla de fruta.

10. Sofría ligeramente por unos 3 a 5 minutos. Las manzanas deberán de estar ligeramente crujientes.

Notes

Sugerencias para servir: Sírvalos con jugo de frutas 100% y judías verdes o espárragos.